

புற்றுநோய் வருமுன் காப்போம்!

நமது நாட்டில் சுமார் 40 லட்சம் பேர் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். ஒவ்வொரு ஆண்டும் சுமார் 6 இலட்சம் பேருக்கு புற்றுநோய் ஏற்படுகிறது. ஒவ்வொரு ஆண்டும் இந்தியாவில் சுமார் 3 இலட்சம் பேர் புற்றுநோயால் இறக்கின்றனர்.

உடம்பில் உள்ள அணுக்கள் கட்டுக்கடங்காத அளவுக்கு பல் கிப் பெருகி உடலில் உள்ள மற்ற உறுப்புகளுக்கும் பரவி அவற்றின் செயல்பாட்டினை அழிக்கிற நிலையைத்தான் புற்றுநோய் என்கிறோம்.

புற்றுநோய் ஓர் அபாயகரமான நோய் என்று பலரும் எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால், உண்மை அதுவல்ல.

புற்றுநோயை தொடக்கத்திலேயே கண்டுபிடித்து தகுந்த

மருத்துவமோ அல்லது அறுவை சிகிச்சையோ மேற்கொண்டால் இந்த நோய் நீங்கிவிடும் எனவும் மேலும் புற்றுநோய் குறித்த பல தகவல்கள் மற்றும் ஆலோசனைகள் வழங்குகிறார் மருத்துவர் ஆர்.கண்ணன். இவர் இரைப்பை, குடல், கல்லீரல், லேசர், லேப் ராஸ்கோப்பி மற்றும் குடல் புற்றுநோய் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

“புற்றுநோய்க் கட்டிகளில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன. உட

லில் ஓரிரு கட்டிகள் இருக்கும். அவை உடலின் வேறு இடத்துக்கு பரவாது. இதனை 'பரவாத புற்றுநோய்க் கட்டி' (Benign Tumour) என்றும்; உடலின் வேறு இடத்துக்கு பரவக்கூடிய புற்றுநோய் கட்டியை 'Ancerous Tumour' என்றும் குறிப்பிடுகிறோம்.



நெடுங்காலமாக ஆறாத புண், உடலில் எந்த பகுதியிலும் தோன்றும் கட்டி, நாள்பட்ட விடாத இருமல், தொண்டையில் ஏற்படும் வறட்சி, மலத்தோடு கழியும் இரத்தம், திடீரென பசி குறைதல் மற்றும் எடைக்குறைவு, உணவை விழுங்கும் போது ஏற்படும் சிரமம், உடலில் எங்கேனும் தோன்றும் வலியற்ற வீக்கம், செவி மற்றும் மூக்கில் இரத்தம், நாள்பட்ட கடுமையான மலச்சிக்கல், உடம்பில் உள்ள மச்சங்களின் அளவில் மாறுதல்... இவைதான் புற்றுநோய்க்கான பொதுவான அறிகுறிகள்.

இந்தியாவில் நுரையீரல் புற்றுநோய்தான் அதிகமாக உள்ளது. அதற்கு அடுத்தாற்போல் வயிற்றுப்புற்று, வாய்ப்புற்று மற்றும் தொண்டைப்புற்று போன்றவை அதிகமாக உள்ளன. பெண்களில் மார்பு புற்றுநோய் முன்னிலையில் உள்ளது. அதற்கடுத்து கருப்பைவாய்ப்புற்று 50 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களை பெரும்

பாலும் அதிகம் தாக்குகிறது.

போதை வஸ்துகளான சிகரெட், பீடி, மூக்குப் பொடி மற்றும் மது போன்றவை, நாம் சாப்பிடும் காலாவதியான உணவுகள், பூஞ்சைகள் தாக்கிய உணவு, அதிகம் தீய்ந்த உணவு மற்றும் பழைய உணவுகள் கூட புற்றுநோய் ஏற்படக் காரணமாக அமைகின்றன. என்றாலும் பரம்பரையாக மரபணு மூலப் பொருளான DN4-ல் தோன்றும் மாற்றங்களே பெரும்பாலான புற்றுநோய்க்கு அடிப்படைக் காரணம்.

எனவே, குடும்பத்தில் யாராவது ஒருவருக்கு புற்றுநோய் தாக்குதல் இருந்தால் மற்றவர்கள் அது குறித்து பரிசோதனை செய்து கொள்வது நலம்.

HIV வைரஸ் பல புற்றுநோய்களை உடம்பில் உருவாக்குகிறது. ஹெலிகோபேக்டர் பைலோரி (H.Pylori) பாக்க்டீரியாக்கள் காரணமாக ஏற்படும் வயிற்றுப்புண்களை சரியாக கவனிக்காவிட்டால் இரைப்பை புற்றுநோய் உருவாகும்.

எண்டாஸ்கோபி (Endoscopy), அல்ட்ரா சோனோகிராம் (Ultra Sonogram), திகுப்பரிசோதனை (Needle Biopsy), சிடி ஸ்கேன் மற்றும் இரத்த பரிசோதனை மூலம் புற்றுநோய் கண்டுபிடிக்கப்

படுகிறது.

புற்றுநோய் உடலில் எந்தெந்த பகுதியில் பரவியுள்ளது என்பதனை கண்டறிய Whole Body PETCT-Scan கொண்டு அறியலாம். பெண்களுக்கு மேமோகிராம் (Mammogram) சோதனை மூலம் மார்பகத்தில் கட்டி உள்ளதா என்பதை கண்டறியலாம்.

இதற்கு பலதரப்பட்ட சிகிச்சைகள் உள்ளன. ஓர் இடத்தில் கட்டியாக இருந்தால் அதனை அறுவை சிகிச்சை மூலம் எடுத்து விடலாம். ரசாயன மருந்துகளைப் பயன்படுத்தி கீமோதெரபி (Chemo Therapy) கொடுக்கலாம்.

ரேடியம் கதிர் வீச்சைப் பயன்படுத்தி சிகிச்சை செய்யலாம். எதிர்ப்பு சக்தி மருந்துகளைக் கொண்டு சிகிச்சை அளிக்கலாம்.

ஒருமுறை முழுமையாகக் குணப்படுத்தப்பட்ட புற்றுநோய் மறுபடியும் தோன்ற வாய்ப்பு உண்டு. எனவே, ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை தவறாது இந்த நோய் மறுபடியும் வந்துள்ளதா என்று பரிசோதனை செய்து கொள்வது நல்லது.

தொடக்கத்திலேயே புற்றுநோயைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளுதல் முக்கியம். சத்துள்ள மற்றும் தேவையான அளவில் உணவு

உண்ணுதல் அவசியம். பட்டினியும் இருக்கக்கூடாது, அளவுக்கதிகமாக சாப்பிடவும் கூடாது. வயிற்றில் புண் இருந்தால் உடனடியாக தகுந்த சிகிச்சை எடுத்து குணப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

காரட், பீட்ரூட், ஆரஞ்சு, தக்காளி போன்ற காய்கறிகளை அதிகம் சாப்பிட வேண்டும். மது மற்றும் புகையிலையை தொடக்கூடாது. நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை (காய்கறி, பழங்கள்) அதிகளவில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சுடச்சுட எதையும் சாப்பிடக்கூடாது. மிதமான சூடுதான் உடம்புக்கு நல்லது. சமையல் எண்ணெயை அடிக்கடி சூடு செய்து மீண்டும் பயன்படுத்தக் கூடாது.

தினமும் அரைமணி நேர மாவது நடைப்பயிற்சி மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். வசிக்கும் இடத்தையும், பணிபுரியும் இடத்தையும் சுகாதாரமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வேதியியல் பொருள்கள், அணுஉலைகள், சாயப்பட்டறைகளில் பணிபுரிபவர்கள் தகுந்த பாதுகாப்புடன் பணிபுரிய வேண்டும்..." என்கிறார் பிரைம் இந்தியன் ஆஸ்பிட்டலைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஆர்.கண்ணன்.



டாக்டர் ஆர்.கண்ணன்